

ما هو مرض السكر؟

تعني الإصابة بمرض السكر أن نسبة الجلوكوز الموجودة في الدم (المسماة أحيانا سكر الدم) أعلى من اللازم. عند الإصابة بمرض السكر تكون الحالة أن الجسم لا يصنع القدر الكافي من هرمون يدعى أنسولين، أو أن الأنسولين الذي يصنعه الجسم لا يؤدي وظيفته على النحو السليم.

تأتي مادة الجلوكوز من الأطعمة التي نأكلها، وهي مصدر الطاقة الرئيسي للجسم. في الوضع الطبيعي ينتج عضو البنكرياس هرمونا يدعى أنسولين والذي يساعد في نقل الجلوكوز من الدم إلى خلايا الجسم لتوليد الطاقة. إذا أخفق البنكرياس في إنتاج هرمون الأنسولين، أو إذا كان الجسم لا يستخدم الأنسولين بالطريقة السليمة، يتراكم السكر في الدم بدلا من الانتقال إلى الخلايا. وعندما تفقد السيطرة على مرض السكر، فقد يؤدي ذلك إلى مضاعفات صحية خطيرة يمكن أن تؤثر على كل جزء من أجزاء الجسم تقريبا.

يحدث النوع الأول من مرض السكر (Type 1) عندما يفشل البنكرياس في إنتاج الأنسولين. وسبب ذلك أن جهاز المناعة بالجسم نفسه يدمر خلايا البنكرياس المسؤولة عن صنع الأنسولين. في العادة يصيب النوع الأول من مرض السكر الأطفال والشباب البالغين. تتراوح نسبة المصابين بالنوع الأول من مرض السكر من ٥ إلى ١٠٪.

أما النوع الثاني من مرض السكر (Type 2) فهو أكثر أمراض السكر انتشارا. تتراوح نسبة المصابين بهذا النوع من مرض السكر من ٩٠ إلى ٩٥٪. في حالة الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكر، يقوم البنكرياس بإنتاج الأنسولين ولكن الأنسولين لا يؤدي وظيفته على النحو السليم. يمكن الإصابة بهذا النوع من مرض السكر في أي عمر ولكنه أكثر انتشارا فيما بين البالغين الذين تزيد أعمارهم عن ٥٥ سنة. وكثيرا ما يعاني المصابون بالنوع الثاني من مرض السكر من زيادة في وزن الجسم وارتفاع في ضغط الدم والكوليسترول.

ما هي المخاطر الصحية التي يسببها مرض السكر؟

يعتبر مرض السكر من الأمراض الرئيسية المسببة للموت والعجز في الولايات المتحدة. وإذا فقدت السيطرة عليه فيمكن أن يؤدي مرض السكر إلى مشاكل صحية خطيرة بما فيها العمى، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة، والفشل الكلوي، والتلف العصبي، وأمراض الأسنان واللثة. كما يمكن أن يسبب المشاكل أثناء الحمل، فإن التشوه الخلقي في الأطفال أكثر انتشارا بين المولودين لأمهات مصابات بمرض السكر.

ما هي أعراض مرض السكر؟

قد تشمل أعراض مرض السكر الآتي:

- ◀ الشعور بالعطش غير العادي
- ◀ حالة جوع دائمة
- ◀ كثرة التبول
- ◀ التباطؤ في شفاء الجروح والرضوض
- ◀ الإجهاد
- ◀ الدوخة
- ◀ عتامة النظر التي تتغير يوما بعد يوم
- ◀ نقص في الوزن غير معروف السبب
- ◀ جفاف أو تحكك الجلد
- ◀ الشعور بفقدان الحس أو التتميل في الأيدي أو الأقدام
- ◀ كثرة وتكرار التهابات المثانة أو المهبل أو اللثة

في حالات الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكر، تنشأ وتتطور الأعراض تدريجياً حتى أن بعض الناس لا يلاحظون أي أعراض قبل أن يلحق بهم السكر أضراراً أخرى. (ولهذا السبب فإن نصف عدد المصابين بالنوع الثاني من مرض السكر لا يعرفون بعد أنهم مصابون به!) إذا ظهرت لديك أي أعراض فعليك الاتصال بطبيبك فوراً.

من الذي يصيبه مرض السكر؟

لا يمكن الإصابة بمرض السكر عن الطريق العدوى من شخص آخر، ولكن هنالك بعض العوامل التي يمكن أن تزيد من خطورة إصابتك بمرض السكر:

- ◀ تجاوز عمرك ٤٥ سنة
- ◀ زيادة في وزن الجسم
- ◀ عدم ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام
- ◀ إصابة أحد والديك أو أخيك أو أختك بمرض السكر حاضراً أو سابقاً
- ◀ أنجبت الأم طفلاً يزيد وزنه عن ٩ أرطال أو كانت تعاني من السكر الحلمي (أي الإصابة بمرض السكر أثناء فترة الحمل)
- ◀ يعتبر النوع الأول من مرض السكر أكثر انتشاراً بين الجنس الأبيض عن غيره من الأجناس
- ◀ يعتبر النوع الثاني من مرض السكر أكثر انتشاراً بين الجنس الأمريكي الأفريقي، والهنود الأمريكيين، والآسيويين، وشعوب الجزر الباسيفيكية

كيف يتم الاختبار للكشف عن مرض السكر؟

للكشف عن مرض السكر يقوم الأطباء عادة بفحص الدم بعد صيام المريض، وبناء عليه فإن النتيجة "الطبيعية" تكون أقل من ١٢٠ ملليجرام/عشر لتر. ويمكن أيضاً إجراء اختبار تحمل الجلوكوز عن طريق الفم للكشف عن مرض السكر. خلال ذلك الفحص يحتسى المريض مشروباً يحتوي على الجلوكوز مذاباً في الماء. وبعد ذلك يتم قياس نسبة الجلوكوز في الدم على فترات محددة زمنياً على مدار فترة ثلاث ساعات.

كيف يتم علاج مرض السكر؟

إن مرض السكر لا يمكن الشفاء منه، لكن ورغم ذلك يستطيع مرضى السكر أن يعيشوا حياة طويلة وصحية. الهدف الأول في علاج مرض السكر هو السيطرة على نسبة السكر في الدم. ويتم ذلك من خلال اتباع حمية غذائية سليمة والتمرينات الرياضية وفي بعض الأحيان عن طريق الأدوية.

بالنسبة لمرضى النوع الأول من مرض السكر، فهم بحاجة إلى تعاطي الأنسولين يومياً للبقاء على قيد الحياة. أما بالنسبة لمرضى النوع الثاني من مرض السكر فقد يحتاجون أو لا يحتاجون لتناول دواء عن طريق الفم أو الأنسولين. فإذا كنت مريضاً بالسكر، قد يطلب منك طبيبك إجراء فحص في بيتك لقياس نسبة السكر في الدم للتأكد من عدم ارتفاعها عن المعدل الطبيعي – أو انخفاضها -- أكثر مما ينبغي. (في بعض الأحيان يمكن أن تؤدي الأدوية إلى انخفاض نسبة السكر في الدم أكثر من اللازم. ويسمى ذلك هيبوغلايسيميا أو ارتفاع نسبة السكر في الدم التي يمكن أن تسبب نوبات الصداع، أو التوتر العصبي، أو الارتجاف، أو العرق، أو البلبلة أو حتى الإغماء. يمكن في العادة معالجة هذه الحالة سريعاً بتناول قطعة من الحلوى أو احتساء عصير فاكهة أو مشروب غازي.)

تعتبر الحمية الغذائية الصحية لمرضى السكر مشابهة إلى حد كبير بالحمية الغذائية لغير المصابين به، إلا أن مريض السكر – كغيره الكثيرين – يجب أن يعرف ما هي المأكولات الصحية! كما يجب أن يعرف مريض السكر كيفية توزيع الكربوهيدرات التي يتناولها طوال اليوم توزيعاً مستوياً وكيفية تقسيم الفترات الزمنية بين الوجبات الرئيسية والخفيفة تقسيماً سليماً وذلك للحفاظ على ثبات نسبة السكر في الدم والحيلولة دون ارتفاعها أو انخفاضها أكثر مما ينبغي.

التمرينات الرياضية تساعد جسمك في استخدام الأنسولين وتخفيض نسبة السكر في الدم، كما تستطيع التمرينات الرياضية والحمية الغذائية الصحية كلاهما أن يساعدك في التخلص من أي زيادة في وزنك. فالحفاظ على الوزن الصحي للجسم يساعد الأنسولين على أداء وظيفته بشكل أفضل كما يساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وأيضا من الإصابة بأمراض القلب.

نقاط هامة يجب تذكرها

إذا ظهرت لديك أي أعراض أو أحد عوامل الخطورة المذكورة أعلاه، فيجب أن تستفسر من طبيبك عن كيفية فحصك للكشف عن مرض السكر.

إذا كنت مصابا بمرض السكر:

- ◀ اسأل طبيبك عن كيفية ممارسة التمرينات الرياضية بسلامة
- ◀ اطلب من طبيبك أو من أحد الأخصائيين في التغذية المعتمدين مساعدتك في إعداد برنامج غذائي صحي لك
- ◀ إذا كنت تدخن فتوقف عن التدخين. اطلب مساعدة طبيبك.

إنه في غاية الأهمية لمرضى السكر أن يحافظوا على استقرار ضغط الدم والكوليسترول عند مستويات صحية لأن احتمالات إصابتهم بأزمة قلبية أو سكتة ضعف الاحتمالات لغير المصابين بهذا المرض.

تأكد من فحص قدميك بحثا عن وجود أي جروح واستشر طبيبك عن أي جرح لا يشفى بسرعة.